المجلة رقم 1 لفن الطعام

fatafeat

وصفات مضمونة النجاح

روعة المطبخ الإيراني

الحفلات

سهولة وشياكة

أحلى الأكلات

بأقل ميزانية

83 وصفة بالداخل

ما فيش أحلى من المطبخ!

January 2010
9 789948 153597 >
IMPZ

الإمارات ٢٥ درهم - السعودية ٢٥ ريال - الكويت ٢ دينار - البحرين ٢٫٥ دينار - قطر ٢٥ ريال
مصر ٣٠ جنيه - لبنان ١٠٠٠ ليرة - الأردن ٤٫٥ دينار - سورية ٣٠ ليرة

قائمة طعام يناير

مقالات ووصفات

قرار تناول الطعام الصحي للعام الجديد

ابق على قرارك بتناول الطعام الصحي عن طريق تناول أطعمة غنية بالمواد المغذية 68

طعام بسيط للحفلات

ادع أصدقاءك وابهرهم بدون تعب حتى تستمتع بالحفلة بالقدر نفسه. 58

الطهي في حدود الميزانية

دجاجة واحدة، خمس أطباق مختلفة، كل منها يكفي لأربع أفراد 76

المطبخ الإيراني

إليه أزاري خبيرة في المطعم الإيراني، وهي طاهية إيرانية ومعلمة لفنون الطهي. 44

ريبز آند رامبس

قمنا بزيارة مطعم ريبز آند رامبس لنزودكم بالعديد من الوصفات. هل تستنشقون رائحتها؟ 34

الكؤوس:

الأناقة في كأس في رحلة عرض عصري للمقبلات والحلوى 16

الأبواب:

وصفات القراء:

نعرض وصفات قرائنا المرهوبين وهذا الشهر هو شهر الخضروات. 94

فنافيت أكاديمي

هل عمل السوشي صعب؟

ليس بعد الآن. تعلم عمل السوشي خطوة بخطوة بالصور المفصلة 83

كتاب العدد:

انطونيو وبرسيلا كارلوتشيو يستعرضان الطعام الإيطالي في كتابهما الطعام الإيطالي الشامل. نشاركم بوصفتين أصيلتين. 88

قائمة الوصفات المصورة

المقبلات:

الشوربة:

السلطة


40
سلطة الكومبو


60
الخضروات مع عدوس البصل


78
سلطة الدجاج بالكاري


46
سلطة شيرازي


72
سلطة النشاط

الأطباق الرئيسية


80
فطيرة بالدجاج


81
معكرونة الدجاج


89
مكرونة الشيدر بالموستر (استلكور)


47
أرز دو (عصيدة الزبادي بالماء)


50
بيتشاع عاليه


48
كباب حلبي


51
كفتة بوندجي


49
ملي بولو


71
السالمون بالمسابغ بالثوم


52
بولو النشيلو


53
حبالي شامي


70
حراتان الخضروات


40
روبيان دار مشوي


72
الديك الرومي المكسيكي


42
لحم بقر الواجيو الأسترالي


37
دابل برجر

تكملة الأطباق الرئيسية:


38
البرجر على الطريقة الايطالية


42
أضلاع البقر


36
برجر لحم الضلع
بطريقة الشيف الخاصة

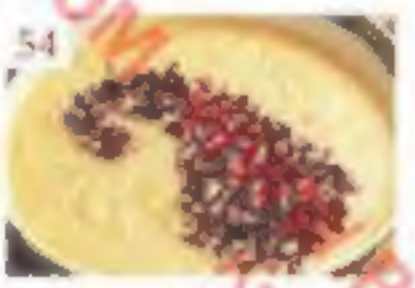

41
ستيك تكساس


38
نصف دجاجة مشوية على الفحم


39
جومبو الروبيان
والضلوع النيوزيلندية

الحلويات:


89
بانا كوتا


54
كاشمي


55
بان كيشت


73
فولكة
محشوة بالشوكولاتة


73
حلو
التوت المري


74
التفاح مع الشوكولاتة المحمص


75
سلطة الفواكه كيوي وبرتقال
ورمان وتوت


43
بودنج التمر


67
فراولة بالكريمة


63
سلطة الفاكهة في وعاء الأناناس


25
كؤوس التشيز كيك
بالتوت


24
كؤوس الفواكة الاستوائية


26
كؤوس الشوكولاتة
المنوعة


27
كؤوس الغابة السوداء


28
كؤوس الفراولة اللذيذة


29
كؤوس البرتقال

تكملة الحلويات:

كؤوس الرمان

كؤوس ايطالية

كؤوس عربية

كؤوس تارت التفاح والموز

المشروبات:

شاي الفواكه

ميلكشيك

وصفات القراء:

خطوة خطوة

السوشي


الرول المحشو


الرول


رول الماكي


الهاماشي


التيجيري

كلمة الناشر

ماذا تعني الكمأة؟

سؤال أرقني في رحلة إلى اليمن والقيام بالقيادة خلال الوادي المترامية الممرات، والتي تنتشر في أرجاء المدينة. الحظ بعض البائعين البهارات على محطات البنزين. وظلت [illegible] الذي شرح لي أن المواطنين اليمنيين [illegible] بهاراتهم لأي طعام بمعنى آخر، ففي اليمنية [illegible] يتكلمون عن موطنهم فإنهم لا يسمونها البلد بل البهارات.

وهنا يطرق بخاطري [illegible] مشهورة. لا وهي أننا في العالم العربي نستخدم كلمة [illegible] للإشارة إلى الكمأة والكمأة نوع من البهارات التي تستورد [illegible] من الخارج من... نعم، لقد أحسنتم التخمين، من اليمن.

فالكمأة [illegible] أو أنها تتطابق مع الكلمات التي تشير إلى أن الكمأة [illegible] و «أرتيتشوك» أصولها عربية وهي [illegible] أرضي شوكي [illegible] أطلق.

فالكمأة التي نأكلها ونطلق عليها [illegible] هو كوكب [illegible] شديد الشبه بالكمأة. وكما قال لي رجل حكيم بأن أنكر [illegible] هو كوكب الأرض ذاته. فكل ما نعمله هو إلقاء البذور [illegible] أن تنبت [illegible] فالأرض على معرفة تامة بما يتوجب [illegible]

استمتعوا بالوصفات [illegible] ما يتوجب [illegible]

وابتهجوا على [illegible] كوكبنا.

يوسف الذيب

كلمة المحرر

تناول الطعام من أجمل [illegible] التي تجمع ما بين كونها ضرورية وممتعة [illegible] تكن قيد الحياة بدون طعام، وبالطبع فإن الطعام الجيد من شأنه أن يضع ابتسامة على وجوهنا. فسواء كنت بذكريات سعيدة أو غير سعيدة، فلا بد من الوقوف وتناول الطعام. فالطعام يواسينا عن الأهل والأحباء البعيدين ويشاركنا الأحداث السعيدة والاحتفالات. وليس من الضروري إنفاق ثروة للحصول على وجبة لذيذة. فالطعام البسيط من الممكن أن يصنع من مزيج الصلصة البسيطة المستمرة، من أسئلة إلى طبق فول بدهن الخروع أو حفنة من الطحينة والعسل الأسود أو بيض مسلوق [illegible] في الكمون والفلفل أو جبن الفيتا مع الطماطم وزيت الزيتون... من الممكن أن أستمر في سرد الأسئلة إلى الأبد. فالطعمي هو [illegible] هذه المكونات إلى درجات طيبة وهذه الدرجات لا نهاية لها [illegible] أعني أن السمو يتطلب التدبير، بل أعني أنه كلما أعطينا الطعام فكراً وحسن صنعة وحباً كلما رفعناه إلى درجات أسمى.

فمعظم الناس [illegible] نسبة [illegible]. وفي رأيي أن الكسر هو ما نشعر به [illegible] فيما نعده من الطعام. فعندما نعد الطعام بحب فلا بد أن يصل [illegible] في نهاية [illegible] لأن ما "نتذوقه" بعقل الطعمي يؤثر عليه. وعندما نعد الطعام بدون حب فإن الطعام ينقصه أكثر المكونات أهمية ألا وهي [illegible] الطعمي علاقة حب بيننا وبين المقادير التي نعلم بوجودها والتي [illegible] بعد أن كرم الله لا يفنى. فالطعمي يحب يشمل محمد [illegible] نفسه.

مع تحياتي

لورين [illegible]

فيرين المقبلات والحلوى الأناقة في كؤوس

إن تناول الطعام تجربة يصعب وصفها بالكلمات. وكل واحد منا يتمتع بوجبة الطعام بطريقته الخاصة. وكما يقول الشاعر وردزورث، "الجمال في عين الناظر". فتشترك جميع الوجبات في شيء واحد ألا وهو أهمية جمال بداية ونهاية وجبة طعام.

نرمين هلو

ويحدد الجزء الأول من الوجبة انطباعنا الأول عن نوعية الوجبة التي ستقدم. فإنه يبني توقعاتنا ويداعب حاسة التذوق لدينا. عندما يكون التقديم جميلاً ويضاهي الطعم هذا الجمال البصري فإن الوجبة تبدأ بمستوى عالٍ. ومن الصحيح أيضاً أن آخر جزء من الوجبة من المهم أن يكون على نفس القدر من جمال الشكل والطعم إن لم يكن أكثر أهمية. ليس ذلك فحسب، بل ينبغي لها أن تفوق الوجبة الرئيسية في الجمال والذوق والتوقعات الناجمة عن تناول الوجبة. فإن نهاية وجبة الطعام هو انطباعنا الأخير وهو الانطباع الذي يخلده معنا المطعم. لذا، ينبغي أن تكون الحلويات أرفع طبق جمالاً في وجبة الطعام. وهذه الكؤوس الزجاجية تضمن بداية ونهاية مدهشة للوجبة.

وكلمة "فيرين" هي مصطلح يستخدم لوصف الحلويات أو المقبلات التي تقدم في "كؤوس". وكلمة كؤوس تعني "فيرين" باللغة الفرنسية. وتقدم المكونات عادة في طبقات تعرض تشكيلاً من الألوان والنكهات والقوام. وهو اتجاه جديد في التقديم لا سيما للحلويات. وطريقة التقديم هذه تنتشر بسرعة مثل النار في الهشيم. التقديم في كؤوس زجاجية شفافة يجعل منها متعة بصرية تدعونا لا لتهامها.

والفيرين طريقة مريحة للغاية في الحفلات لكلا المضيف والضيوف. ولكنكم سوف تحتاجون إلى الكثير والكثير من الكؤوس.

حبوب الكابر

[illegible]

[illegible]

صلصة السمسم

[illegible]

[illegible]

[illegible]

تحضيره

1 مجلد مكونات السمسم في الخلاط

2 مزجه في كؤوس [illegible]


كوووس بانية
كبد الأوز

كؤوس الكسخمي

المقادير

الطريقة

كؤوس الكوارع

المقادير

الطريقة

في رأس السياج والكشك

لعقارير

تصريفه

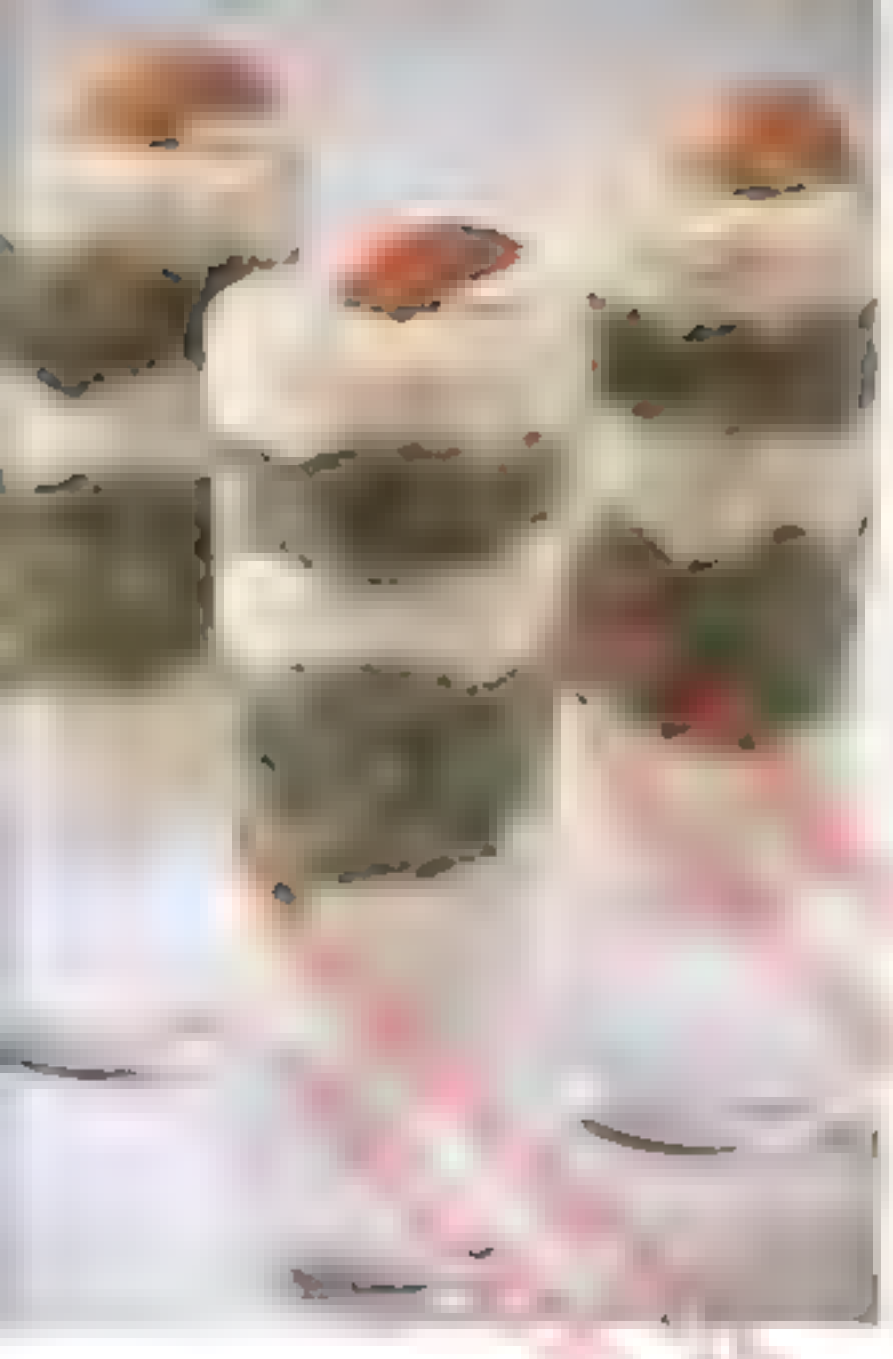
كؤوس البحر الأبيض المتوسط

لعقارير

تصريفه

كؤوس بيض السالمون

كريمة الإسقالوب



الإسقالوب

المقادير

[illegible]

الطريقة

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

الباذنجان المهروس

المقادير

[illegible]

الطريقة

1. [illegible]

تقديم

[illegible]

كؤوس السالمون المدخن

المقادير

[illegible]

الطريقة

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

كؤوس [illegible] الاستوائية

[illegible]

كؤوس التشيز كيك بالتوت

المقادير

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

طريقة التحضير

- [illegible]

المقادير

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

طريقة التحضير

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

المقادير

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

طريقة التحضير

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

كؤوس الشوكولاتة المنوعة

كؤوس الغابه السوداء

كؤوس الفراولة اللذيذة

كؤوس الأبراج

كؤوس الرمان

كؤوس إيطالية

كاستر سعوي

المقادير

الطريقة

التريفل الايطالي

المقادير

الطريقة

كؤوس عربية

لرنجيل المسكر
لمعادير

كؤوس تارت التفاح والموز

جيلي شراب البانكيك

المقادير:

طريقة

التفاح

المقادير :

طريقة

طبقة بيف بسترى

المقادير

طريقة

الموز

المقادير

تقديم

طريقة

مطعم شهرزاد

رامبلس

[illegible] في [illegible] المجموع وتقديمها العاشق
ولكنه يعمل في [illegible] مطعمه المتميز وتقديم المجموع في

وتحظى سلسلة ريبر اند رامبس الخراج قائمة مثيرة جدا [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] وديك وتستخدم فاته يلهم الشعور بالدفء والمعاصرة. شمال لويل بوكس جميل وسهيرات إضافة [illegible]

[illegible]

لقد [illegible] في تجربة في مطاعم [illegible] تقدم خارج لعول مع الإحساس بساوله في السرب

وتقدم وصفات من مطاعم ريبر اند رامبس اقتحوها لنا لمشاركة قراء فتاغيب بعض وصفاتهم الأكثر شعبية

برجر لحم الضلع
بطريقة الشيف الخاصة

المقادير

[illegible]

الطريقة

1. [illegible]
2. [illegible]

كالاماري

المقادير

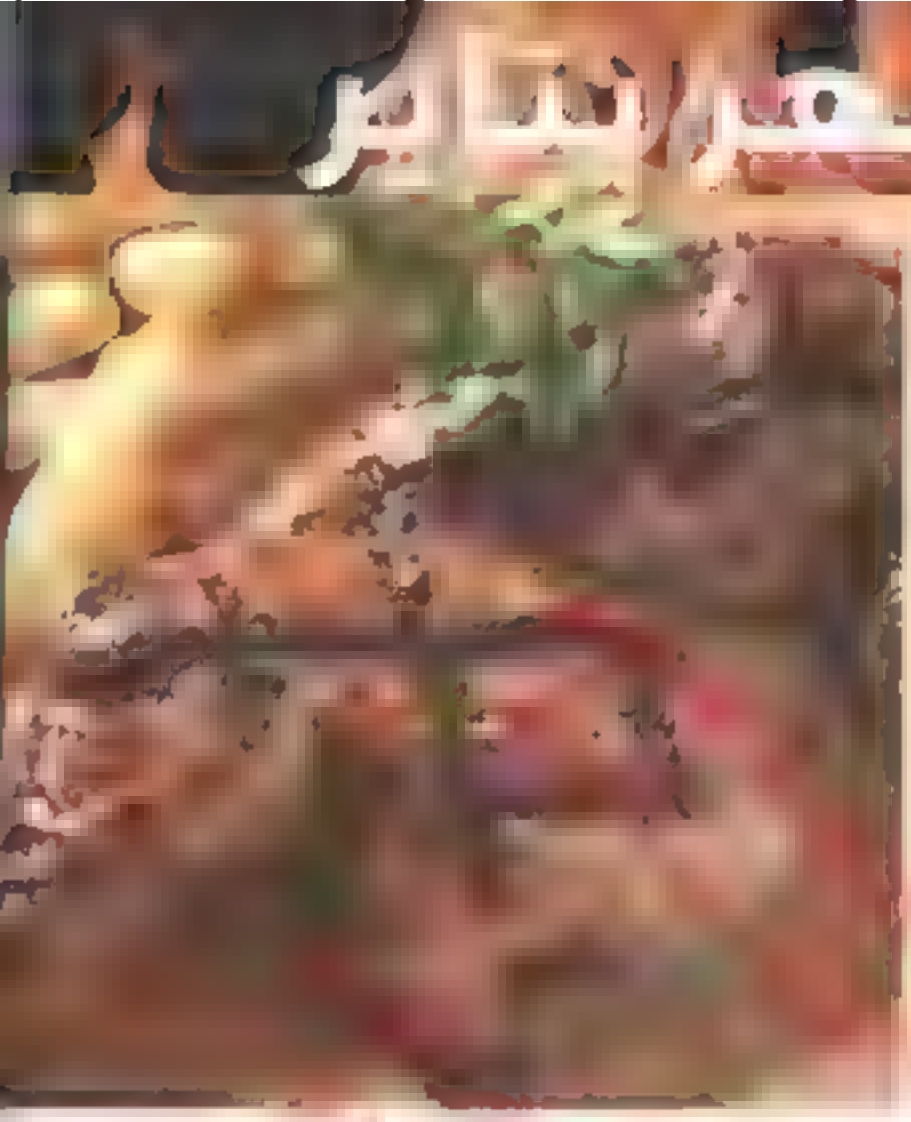
[illegible]

الطريقة

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]
6. [illegible]

مطعم شهريار

مطعم شقراني بر



نصف مشوية على الفحم

سفاد بر

ابدر بقه

البرجر على الطريقة الإيطالية

سفاد بر

لبصل المحمر

لمدير

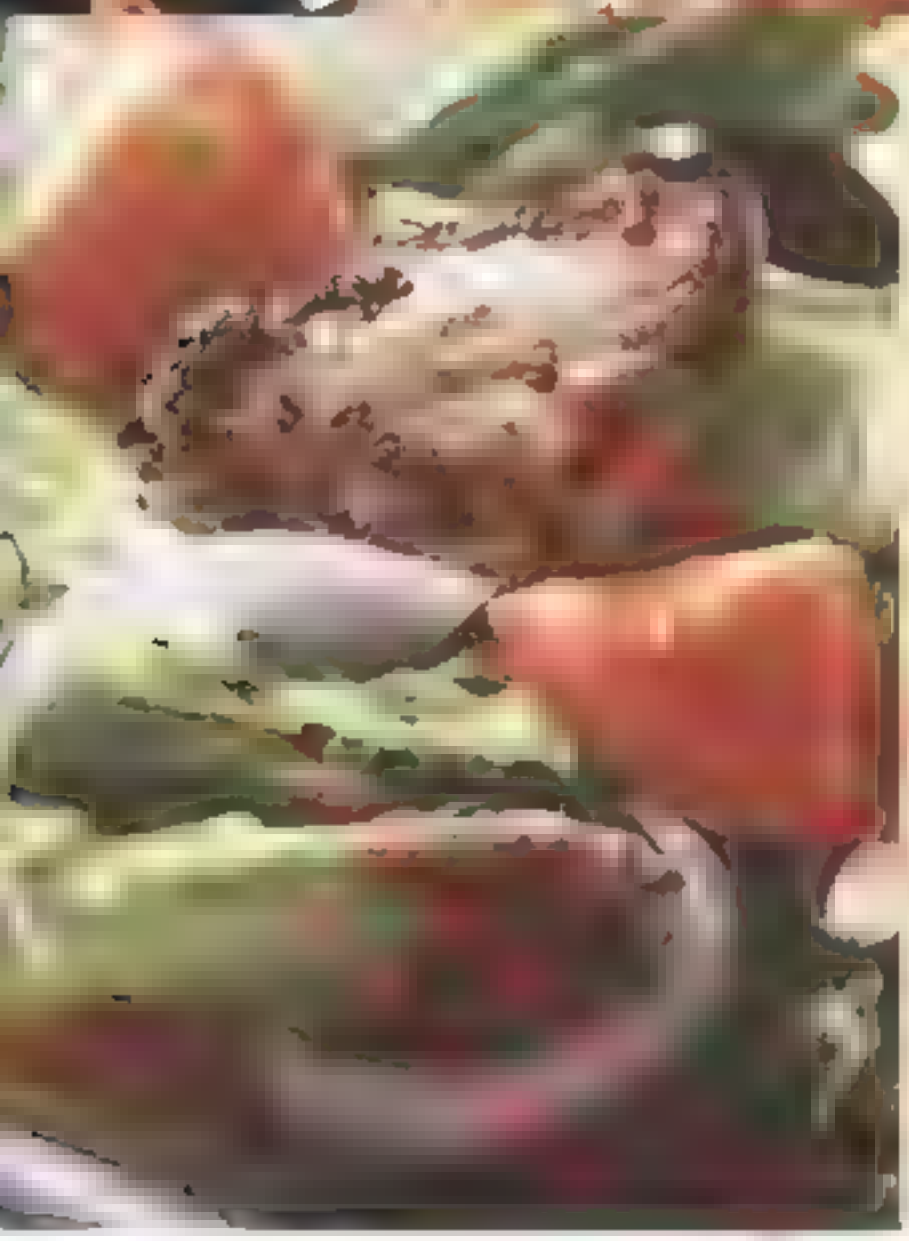
الطريقة

الطريقة

الطريقة


كولمبو الرو
والطلوع ال

سلطة الكومبو

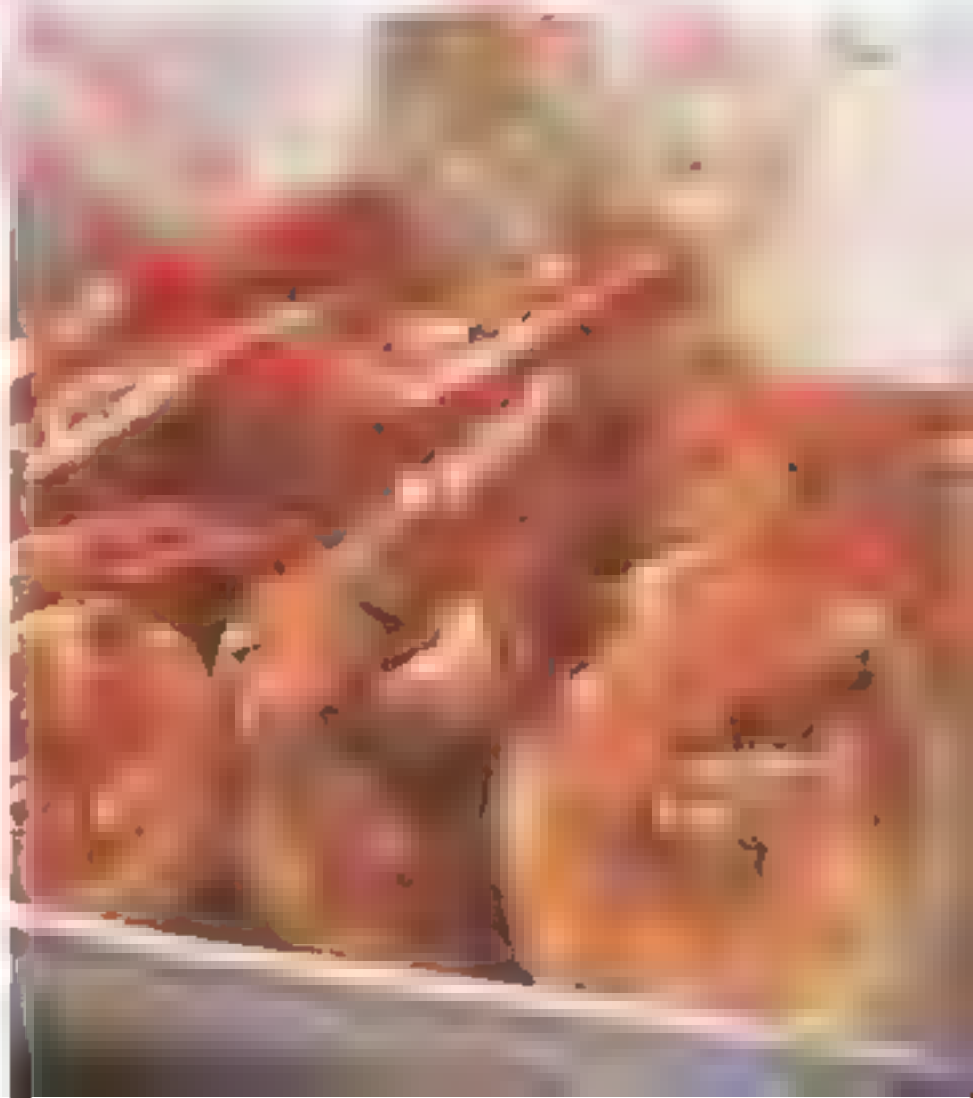


للحوم

سلطة

المقادير

روبيان حار مشوى



الخضرى

المقادير

صلصة سمك الحلوة

المقادير

طريقة

الطريقة

ستيك تكساس

مطعم شمبرايبا

لحم بقر الوايجو الأسترالي

المقادير	الطريقة

أضلاع البقر

المقادير	الطريقة

بودينج التمر

المطبخ

الإيراني

إب [illegible] في [illegible]
[illegible] والأطعمة الصحية وترعرعت في طهران [illegible]
مرحلة الطفولة بحرف البدوية والفن والطهي وقد حصلت على الشهادة
الثانوية في محل سكن شؤون العمال وترسخت في [illegible]
بدرة و[illegible] العمل والشؤون الاجتماعية وهي تحمل شهادة في [illegible]
وصنع [illegible] على الطهي وإدارة مدارس الطهي و[illegible]
محرر [illegible] النفسية التي حصلت عليها في عام 1971 و[illegible]
[illegible] الزوجية [illegible] في جامعة طهران في مجال علم
الاجتماع

سلطة الشيرازي

سلطة شعبية ومحببة وسهلة على اسد هدية جميلة حتى في وسط الربيع

المقادير

[illegible]

الطريقة

[illegible]

الفرق بين الفصيلة الدموية والجلد

غالبا ما يستخدم فرد تقصيره كخيط صحي في بدايه توحيه ومن تعقيد في تقليد لايرتبة في هذه توحيه مقدمه خد تعرضي خيد تمنيه لقرء و تصحيه

تحقاريز

تطريقه

المقدمة

طريقة

هذا الطبق له صعبته كبيرة في ايران ويعد على الاسياح
لكنه بسيط في اعداده وسهل في تقديمه

مانى تونة

[illegible]

المقادير

[illegible]

[illegible]

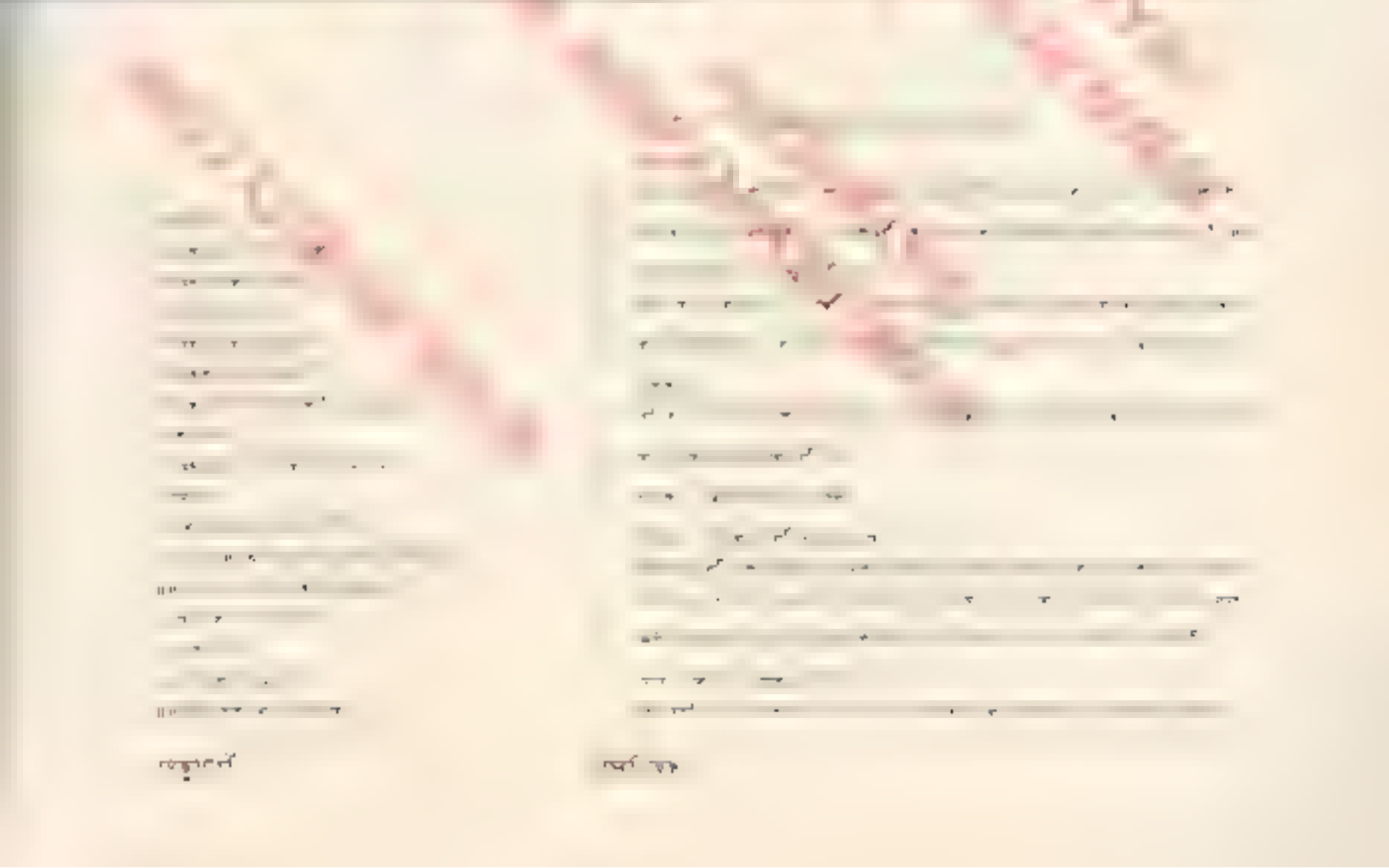
[illegible]

بقلم فاطمة

قد يحتوي المحتوى من الأطعمة الخاصة بالصحة
[illegible]

المقادير

طريقة



خبز الذرة الشامي

كسلامة مميزة [illegible] جلال [illegible] مقاطعة في [illegible] ولكن [illegible] ضهيه في مناطق مختلفة من [illegible] [illegible] التقليدي [illegible] كمقبلات

المقادير

[illegible]

الطريقة

[illegible]

بيتا بالجبن

[illegible]

المقادير

[illegible]

الطريقة

1. يخلط الجبن والمقادير في [illegible]


كانشي

पञ्चमाङ्क

सेवा

وجبات بسيطة للحفلات

الفطائر مع شهيات الفصل

المقادير

[illegible]

طريقة

[illegible]

المقادير

[illegible]

الطريقة

[illegible]

اللقلقة المملوءة

سلطة الفاكهة في وعاء الأناناس


تاريخ المواد
من الصين

سفير

لطريقة

فلفل رومي أحمر

بقلم محفوظ

فراولة بالكريمة

أحذر من تناول الطعام الصحي

وكما يخبرنا العديد من الأطباء ومختصي التغذية، فهناك مجموعة من الاطعمة ذات فائدة مثالية السوبر ويمنع هذا من انها مصدر لإمداد بالعناصر الغذائية الضرورية للحياة بصورة صحيه اكثر. وقد اثبتت الدراسات ان بعض هذه الأطعمة يعمل على تقليل الكولسترول المرتفع ويحمي من الاصابه بأمراض القلب و لسكر ،لمكسب ويقلل من ضغط الدم المرتفع ويحتوي على مضادات الاكسدة علاوة على فوائد اخرى عديده. الامر لسار بالنسبة لمن يعشق الطعام اللذيذ هو ان العديد من هذه الاغذيه السوبر من الاطعمة لمفضلة لدينا. يمكن اعتبار بعض تلك الاطعمة أغذية مثالية بدون شك بينما البعض الاخر لم يثبت له الحصول على لقب الغذاء المثالي بعد. القائمة التالية تعطيك أمثلة مما يعد من الأغذية السوبر:

تفاح	ثوم	بطيخ
افوكادو	عسل	فول الصويا
البقول	كيوى	سبانخ
توت أزرق	زبادى قليل الدسم	شاى
بروكلى	شوفان	طماطم
قرفة	بصل	ديك رومي
شوكولاته داكنه	برتقال	عش حمل
فواكه مجففه	رمان	سالمون برى
زيت زيتون بكر عصرة أولى		

شوربة الطماطم

بروكلي والفلفل والبصل المحمر وكذلك [illegible] من المكونات التي يمكن استخدامها لصنع الشوربة. [illegible]

المقادير

[illegible]

الطريقة

[illegible]

السمك المحمر بالبصل الأخضر والثوم

[illegible]

لتحضير

[illegible]

الطريقة

[illegible]

الديك الرومي المكسيكي

فواكه
مغلفة بالشوكولاتة

حلو
التوت البري

[illegible]

المقادير

[illegible]

الطريقة

[illegible]

التفاح مع الشوفان المحمص

سلطة الفواكه: كيوي وبرتقال رمان وتوت

شاي الفاكهة

مبتكر استخدم شاي الأسود نفسه

المقادير

[illegible]

الطريقة

[illegible]

الطهي في حدود الميزانية

يهتم الكثير من العائلات في هذه الأوقات لصعوبة التقديم
اما ما يكفي من الاطعمة لعائلة كبيرة او ما يكفي
لعائلة صغيرة لمدة طويل. فيجب التخطيط لتسوق
كخطوة ولي حيث ان الذهاب الى الاسواق
بدون قائمة احتياجات غالبا ما ينتج عنه
شراء المزيد من السلع التي لست
بحاجة لها والذي ينتج عنه خسارة.
كما ينصح باعادة استخدام بواقي
الطعام في تحضير اطباق مختلفة
من باب التجديد، وربما ما
ينصح بمراجعة ما لديك من سلع
في الثلاجة وفي عرف المخزون
لاستخدام ما لديها من مقادير
وسلع قبل انتهاء صلاحيتها
وكذلك ينصح دائما بمتابعة
العروض والخصومات على
سلع معينة وشراء كميات كبيرة
منها إذا كانت نسبة استهلاكنا
لها عالية. وينصح باستخدام مزيج
من التهريب لاضفاء نكهات مختلفة
للاطعمة كما يمكن إضافة الحبوب
و البقوليات في الوجبات كبديل عن اللحم
والطيور مرة واحدة على الأقل أسبوعيا.
كما يمكنك كذلك زيادة عدد الوجبات المقدمة
من مكون واحد عالي الثمن ليكفي عائلة كبيرة و
ليكفي عائلة صغيرة أكثر من يوم واحد.

خساء الجاج قبة الهرم

الطريقة:

1. مسوح عظام الدجاج في الزيت في مقلي على نار عالية الحرارة حتى تصبح لحمة بنية اللون.
2. يضاف الجبن ويسوح صبلا مد بعطي نقدر ويترك على النار لمدة 10 دقيقة.
3. يضاف الماء والبصل والثوم والسمسكة وحب الهيل والملح والفلفل ثم يترك المقدر على النار حتى يغلي.
4. يحضر ترجية جزر ره أبيض ويسرت فوقها بحيث تبقى متماسكة مع إرتفاع قريب على سطحه لتصبح جزء الجنجة.

[illegible]

المقادير

[illegible]

الطريقة

[illegible]

أجنحة الدجاج

مقادير

طريقة

الأرز والدجاج

مقادير

الطريقة

[illegible]

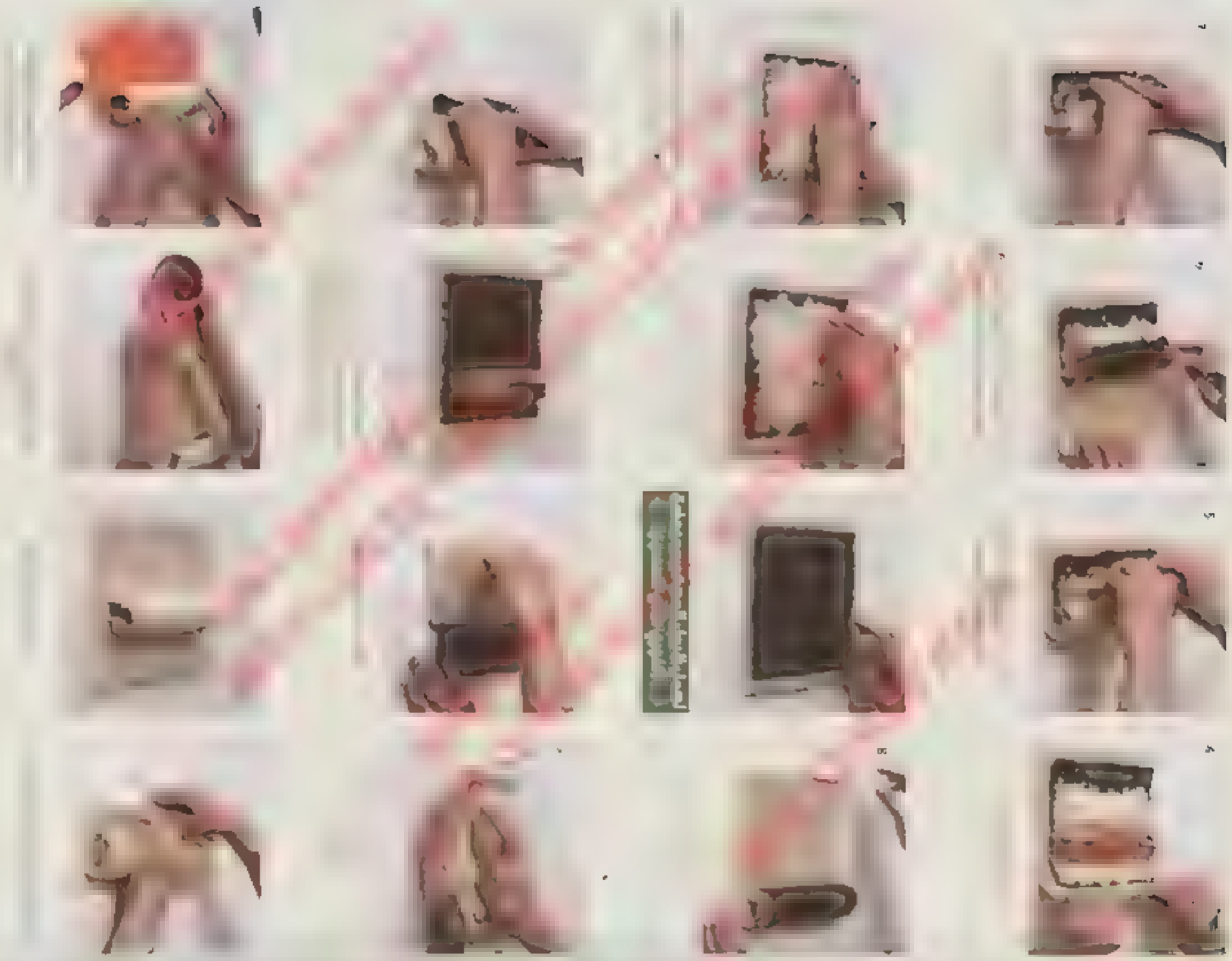
المقادير

- [illegible] مجاجة مقطعة الى قطع صغيرة
- 250 جم معكرونة من اختيارك
- فلفل احمر حار مقطع الى شرائح رفيعة
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- فلفل رومي احمر مقطع الى [illegible]
- فلفل رومي اخضر مقطع الى [illegible]
- طبق فطر مقطع الى شرائح
- بصلة خضراء مقطعة
- ½ ملعقة صغيرة زعتر
- ½ ملعقة صغيرة سماق
- ملح وفلفل حسب الذوق

طريقة

- يوضع على النار حتى يغلي مع خلط المعكرونة في اناء [illegible] وتهيى لمدة 12 الى 14 [illegible] المعكرونة ولكن قدر الى بعض مع الاحتفاظ بالقليل من ماء المعكرونة
- [illegible] في الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة الحرارة [illegible] تصبح
- [illegible] الفلفل الرومي الاحمر والاخضر والفطر و البصل [illegible] تسمر الطهي و تقلب لمدة 4 الى 5 دقائق
- يضاف [illegible] تطاطم مع استمرار الطهي للتقليب [illegible]
- يضاف الى الخليط الفلفل الحار والزعتر والسماق [illegible] الفلفل مع تقليب حتى التجانس
- يضاف المعكرونة [illegible] مع الخلط (يمكن [illegible] المعكرونة بعد الطهي)

سوشي بيتي



مكرونة اللينجويني باللوبستر (إستاكوزا)

وصفات القراء

نحب وصفاتكم

وصفة العدس

نحب وصفاتكم

تارت مالحة

اسم مخترع الوصفة: ايمن
وقت التحضير: 05-10 دقيقة
وقت الطهي: 20-30 دقيقة

المقادير:

- دجاج مطهي من المطعم أو صدور دجاج مطبوخة ومقطعة
- بطاطس مطروح
- 5 بيضات
- علبة صغيرة كريمة طازجة
- جوزيلا مفرومة
- مشاطم قريبة
- قاعدة التارت الجاهزة المتكونة من إثنين دزينة وبيضة وقليل جدا من الماء

الطريقة:

1. جهزي القاعدة واتركيها في الثلاجة مدة نصف ساعة على الأقل.
2. قطعي الدجاج بعد طبخه مع القليل من التوابل (ملح، فلفل أسود، كركم، وبعض التوابل حسب الرغبة).
3. اغسلي الـ البطاطس المطروح وضعيها في وسط القالب.
4. اخفقي البيض والكريمة مع قليل من الملح والفلفل الأسود ثم صبيه فوق المحشوة في القالب.
5. زينيها بالجبنة المبشورة وبشرائح المشاطم.
6. اخبزيها الفرن مدة تتراوح بين 25 إلى 30 دقيقة.

ورق العنب بحشوة جديدة

اسم مخترع الوصفة: سمر سعيد
وقت التحضير: 05-10 دقيقة
وقت الطهي: 20-30 دقيقة

المقادير:

- 1 كيلو ورق عنب مسلوق
- 1 كوب عدس أصفر
- 2 بصلة كبيرة مفرومة
- 4 ملعقة كبيرة بقدونس مع كزبرة مفرومة ناعم
- بهارات (ملح - فلفل أسود - كمون - زنجبيل - قرفة)
- 3 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 1 مكعب مرقة دجاج

الطريقة:

1. سلقي العدس الأصفر في كثير من الماء مدة ساعة فيوم بكعب الدجاج لمدة نصف ساعة.
2. تضع البصل في قدر مع الزيت وملح حتى يطري فتضيف الصلصة وتتركها قليلا.
3. تصفي العدس وتضيع عليه البقدونس والكزبرة والبهارات ثم الصلصة وتقلبيهم جيدا ثم تحشي بها ورق العنب وتسويه.

الباذنجان مع البارمزان

اسم مخترع الوصفة: ريلي آل داود
وقت التحضير: 10-20 دقيقة
وقت الطهي: 30-50 دقيقة

المقادير:

- 2 حبة باذنجان
- 250 غرام جوزيلا
- 4 حبات طماطم مقطعة إلى دوائر
- 50 غرام من جبن البارميزان المبشور
- 100 غرام صلصة الطماطم
- خل

الطريقة:

1. يقطع الباذنجان إلى دوائر ويقلى في الزيت إلى أن يصبح لونه ذهبيا تركيا.
2. في صينية خاصة بالفرن نرص قطع الباذنجان وفوقها قطع الطماطم المقطعة على شكل دوائر وصلصة الطماطم مع قليل من الخل.
3. توضع قطعة أخرى من الباذنجان وفوقها قطع جوزيلا (أيضا على شكل دوائر) وهكذا.
4. وأخيرا يرش فوقها جبن البارميزان ويدخل إلى فرن على حرارة 170 درجة لمدة ثلث دقائق تقريبا ويقدم مع قطعة لحم أو دجاج أو سمك.

نحب وصفاتكم

تارت مالحة

اسم مخترع الوصفة: ايمن
وقت التحضير: 05-10 دقيقة
وقت الطهي: 20-30 دقيقة

المقادير:

- دجاج مطهي من المطعم أو صدور دجاج مطبوخة ومقطعة
- بطاطس مطروح
- 5 بيضات
- علبة صغيرة كريمة طازجة
- جوزيلا مفرومة
- مشاطم قريبة
- قاعدة التارت الجاهزة المتكونة من إثنين دزينة وبيضة وقليل جدا من الماء

الطريقة:

1. جهزي القاعدة واتركيها في الثلاجة مدة نصف ساعة على الأقل.
2. قطعي الدجاج بعد طبخه مع القليل من التوابل (ملح، فلفل أسود، كركم، وبعض التوابل حسب الرغبة).
3. اغسلي الـ البطاطس المطروح وضعيها في وسط القالب.
4. اخفقي البيض والكريمة مع قليل من الملح والفلفل الأسود ثم صبيه فوق المحشوة في القالب.
5. زينيها بالجبنة المبشورة وبشرائح المشاطم.
6. اخبزيها الفرن مدة تتراوح بين 25 إلى 30 دقيقة.

ورق العنب بحشوة جديدة

اسم مخترع الوصفة: سمر سعيد
وقت التحضير: 05-10 دقيقة
وقت الطهي: 20-30 دقيقة

المقادير:

- 1 كيلو ورق عنب مسلوق
- 1 كوب عدس أصفر
- 2 بصلة كبيرة مفرومة
- 4 ملعقة كبيرة بقدونس مع كزبرة مفرومة ناعم
- بهارات (ملح - فلفل أسود - كمون - زنجبيل - قرفة)
- 3 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 1 مكعب مرقة دجاج

الطريقة:

1. سلقي العدس الأصفر في كثير من الماء مدة ساعة فيوم بكعب الدجاج لمدة نصف ساعة.
2. تضع البصل في قدر مع الزيت وملح حتى يطري فتضيف الصلصة وتتركها قليلا.
3. تصفي العدس وتضيع عليه البقدونس والكزبرة والبهارات ثم الصلصة وتقلبيهم جيدا ثم تحشي بها ورق العنب وتسويه.

الباذنجان مع البارمزان

اسم مخترع الوصفة: ريلي آل داود
وقت التحضير: 10-20 دقيقة
وقت الطهي: 30-50 دقيقة

المقادير:

- 2 حبة باذنجان
- 250 غرام جوزيلا
- 4 حبات طماطم مقطعة إلى دوائر
- 50 غرام من جبن البارميزان المبشور
- 100 غرام صلصة الطماطم
- خل

الطريقة:

1. يقطع الباذنجان إلى دوائر ويقلى في الزيت إلى أن يصبح لونه ذهبيا تركيا.
2. في صينية خاصة بالفرن نرص قطع الباذنجان وفوقها قطع الطماطم المقطعة على شكل دوائر وصلصة الطماطم مع قليل من الخل.
3. توضع قطعة أخرى من الباذنجان وفوقها قطع جوزيلا (أيضا على شكل دوائر) وهكذا.
4. وأخيرا يرش فوقها جبن البارميزان ويدخل إلى فرن على حرارة 170 درجة لمدة ثلث دقائق تقريبا ويقدم مع قطعة لحم أو دجاج أو سمك.

ورق عنب بالزيت والبرغل

اسم مقترح الوصفة: إلهام بحيرة
وقت التحضير: 05-10 دقيقة
وقت الطهي: 30-50 دقيقة

المقادير

- 1 كيلو ورق عنب
- 1 حبة بصل
- 2 حبة بندورة
- 2 حبة بطاطا
- 2 ملعقة كبيرة قرفة
- 2 ملعقة نعناع ناشف
- 1 كوب زيت زيتون
- ½ كوب ليمون
- رشة بهار
- ملح حسب الرغبة
- ½ كيلو برغل منقوع

الطريقة:

1. يغسل ورق العنب ويسلق قليلاً.
2. تفرم البندورة والبصل والنعناع ناعماً.
3. يضاف الحمص والقرفة والملح والبهار.
4. تلف كل ورقة ويوضع بها الحشو إلى أن تنتهي الكمية.
5. تقشر البطاطا وتقسم إلى دوائر وترص في قاع القدر ويوضع فوقها طبقة بندورة مقطعة دوائر.
6. يصف الورق ويرش على الوجه زيت زيتون ويغمر الورق بالماء، ويوضع على النار.
7. عندما يبدأ بالغليان تخفض النار حتى ينضج ثم نضيف الليمون ونقلب الإناء فوق صحن التقديم.

تواصل معنا:

لإرسال وصفاتكم (مرفقة بصورة): fatafeat.com
للإعلان: a.mag@fatafeat.com
أسئلة عن الوصفات: q.mag@fatafeat.com
للحصول على معلومات عن الأكاديمية: academy@fatafeat.com

للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb

وللمزيد من أعداد مجلة فتافيت الأصلية والكاملة
منتديات روايتي
للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb